

## Convivencias Evangelización 1.º Bachillerato: Mira dentro

### ÁMBITO: CONVIVENCIAS<sup>1</sup>

La formación de un ambiente y una pertenencia grupal requiere la existencia de actividades que aglutinen y favorezcan el encuentro entre iguales. Este tipo de actividades son de gran importancia en el proceso educativo. Por lo general, las convivencias pretenden profundizar en el proceso personal de cada educando y facilitar saltos cualitativos; situaciones que se provocan para invitar a la toma de conciencia de una realidad personal y grupal, hacer la propia síntesis y toma de decisiones consiguiente. Las convivencias son, por tanto, espacios de encuentro prolongado (día completo o fin de semana) que permiten conjugar la experiencia de relación, diálogo y confianza (fraternidad) con la experiencia interior. Además, la forma de desarrollarlas aporta matices que nos hablan de la espiritualidad del grupo traducida en valores que se convierten en acción en ese contexto.

Convivir una o más jornadas en grupo favorece positivamente experiencias significativas para los niños y jóvenes. Generalmente, hay un alto grado de receptividad y de apertura emocional en las experiencias de este tipo. El educador o los animadores están atentos para identificar las necesidades de cada niño o joven para acompañarlo en su proceso personal y así favorecer que se abra a los demás.

### Objetivos de la convivencia

- ♦ Ser capaz de analizar cómo estoy en las diferentes dimensiones de mi vida
- ♦ Diferenciar el qué quiero ser del quién quiero ser.
- ♦ Reconocer experiencias de compromiso o promesa que generan vida.
- ♦ Reconocer la promesa cristiana como generadora de vida.
- ♦ Reconocer que las inquietudes y dudas en lo religioso son parte del proceso de crecimiento y necesitan ser expresadas.

### Contribución del ámbito al desarrollo de la competencia espiritual<sup>2</sup>

- ♦ Descubrirse como un ser único e irrepetible.
- ♦ Valorar los puntos de vista de otras personas.
- ♦ Explorar sobre el sentido de la vida.
- ♦ Capacidad de hacerse preguntas y expresarlas.
- ♦ Identificación de sentimientos y emociones.
- ♦ Desarrollo de la empatía.
- ♦ Aprendizaje de habilidades de comunicación (asertividad, escucha activa...).
- ♦ Contribución al desarrollo de la cooperación.
- ♦ Expresar sensaciones con creatividad.
- ♦ Cultivo de la capacidad de admiración y de asombro.
- ♦ Cultivo del sentido del humor.
- ♦ Estar en soledad y vivirlo de forma serena.
- ♦ Permanecer en silencio, como marco para la buena escucha, de sí mismo, de los otros y de Dios.
- ♦ Reconocimiento y celebración de lo gratuito, de lo recibido, de los regalos de la vida, en sus múltiples expresiones.
- ♦ Esperanza y confianza fuera de sí mismo.
- ♦ Vivir el momento presente.

<sup>1</sup> PROVINCIA MARISTA COMPOSTELA, *Marco de Espiritualidad GIER*, Valladolid, 2014.

<sup>2</sup> PROVINCIA MARISTA COMPOSTELA, *Marco de Espiritualidad GIER*, Valladolid, 2014.

- ♦ Descubrir en Jesús de Nazaret la Buena Noticia de una vida plena en el Amor.
- ♦ Tomar conciencia de la pertenencia a la comunidad cristiana.

### Contenidos de educación en la espiritualidad<sup>3</sup>

- ♦ Trabajo corporal
  - Consciencia corporal: a través del movimiento y de los sentidos: jugar, bailar, caminar...
  - Expresión corporal: juegos, dinámicas de grupo.
  - Relajación: relajación física, relajación creativa y emocional (visualizaciones).
  - Respiración.
- ♦ Integración emocional
  - Gestos, dinámicas de grupo, lectura de experiencias.
  - Vivencia personal y grupal: diálogo, expresión, dejarse interpelar.
  - Visualizaciones.
- ♦ Apertura a la trascendencia
  - Gestos.
  - Meditaciones guiadas, oración, contemplación.
  - Silencio.

### Niveles que son trabajados en la convivencia

- ♦ Nivel corporal.
- ♦ Nivel psico-afectivo.
- ♦ Nivel trascendente.

### Formas de expresión de la experiencia espiritual que se realizan en la convivencia

- ♦ Expresión simbólica.
- ♦ Expresión creativa.
- ♦ Expresión ética.

### Experiencias desarrolladas en la convivencia

- ♦ **La conciencia corporal.** Consiste en la capacidad que tenemos las personas de conectar con nuestras sensaciones corporales, escucharlas y entender qué dicen de nosotros mismos. Los ejercicios de conciencia corporal son aquellos que nos posibilitan establecer un contacto con nuestro cuerpo basado en una atención profunda al mismo. Son ejercicios que se efectúan a través del movimiento: movimientos suaves y relajados o movimientos rítmicos y rápidos.<sup>4</sup>
- ♦ **Relectura de experiencias.** Tan importante como experimentar es saber leer e interpretar el efecto, el eco que la experiencia produce en la persona. El escribir las sensaciones, impresiones, etc. en un diario es una herramienta valiosa en la educación de la espiritualidad. Esta relectura se puede hacer de manera personal y en grupo. Al menos debería plantear estas cuestiones: ¿qué he hecho (experimentado)?, ¿qué he sentido?, ¿qué he aprendido haciendo esto?<sup>5</sup>
- ♦ **El gusto por el silencio.** El silencio es un ámbito especialmente idóneo para la irrupción de preguntas y de experiencias que están íntimamente conectadas con la vida espiritual.<sup>6</sup>

<sup>3</sup> PROVINCIA MARISTA COMPOSTELA, *Marco de Espiritualidad GIER*, Valladolid, 2014.

<sup>4</sup> E. ANDRÉS, *La educación de la interioridad*, Madrid, 2009.

<sup>5</sup> PROVINCIA MARISTA COMPOSTELA, *Marco de Espiritualidad GIER*, Valladolid, 2014.

<sup>6</sup> F. TORRALBA, *El silencio, un reto educativo*, Madrid, 1999.

- ♦ **La oración.** Más allá de los tópicos y de las fáciles caricaturas, es el diálogo íntimo e interpersonal que cada ser humano establece con el Ser supremo que se manifiesta en las profundidades de su consciencia individual. La oración exige un acto de fe; pues supone aceptar la existencia de ese Ser que, desde lo más íntimo de la consciencia, entra en contacto con su existencia individual.<sup>7</sup>
- ♦ **La visualización.** Los ejercicios de visualización son momentos en los que, de manera consciente, dejamos emerger imágenes de nuestro interior que llevan en sí información importantísima sobre nosotros mismos y sobre nuestra percepción de las cosas. A través de la visualización podemos aprender a encauzar la potencia de la imaginación haciéndola nuestra aliada en el proceso de crecimiento.<sup>8</sup>
- ♦ **El diálogo.** Dialogar es escuchar al otro, atender a lo que dice, estar pendiente de sus palabras, pensar en ellas. Escuchar es ser receptivo, buscar su verdad, tenerla en cuenta. Es exponerse a descubrir que no estamos en la verdad. Es comprenderse mutuamente. Cuando los interlocutores abordan cuestiones últimas, que afectan al sentido y a la razón de existir, el diálogo se convierte en un mecanismo idóneo para crecer y desarrollar su inteligencia espiritual. Jesús enseñó a sus discípulos dialogando con ellos... Los que dialogan salen de sus mundos privados en busca de un mundo común.<sup>9</sup>
- ♦ **Creación e interpretación artísticas.** «El arte es el lenguaje que habla al alma de las cosas que para ella significan el pan cotidiano, y que solo puede obtener en esta forma», W. Kandinsky, *De lo espiritual en el arte*.<sup>10</sup>
- ♦ **Los juegos.** Juegos que nos permiten ayudar al grupo a sacar energía acumulada y que le prepara para adentrarse en un trabajo más silencioso. Juegos que nos dan pistas de por dónde van las relaciones grupales. Juegos para crear buen ambiente y para conocernos y relacionarnos mejor (sin darnos cuenta).<sup>11</sup>
- ♦ **Los gestos o dinámicas.** Un gesto o dinámica es una intervención pedagógica a través de la cual el educador hace tomar conciencia a la persona y al grupo de aspectos esenciales de la profundidad y vivencia de la persona. Hay muchas dinámicas que, aunque no tratan directamente como contenido las emociones, sí generan un estado emocional en el grupo, abren una puerta a una mayor sensibilidad y, en ese sentido, pueden ser el comienzo de un trabajo más directo sobre las emociones.<sup>12</sup>

### Horario (orientativo)

- ♦ 08:00 Salida del colegio
- ♦ 08:20 Llegada al lugar de las convivencias
- ♦ Presentación del día. Es una jornada para conocernos mejor los unos a los otros, compartir, relacionarnos, mirar lo profundo que hay dentro de nosotros, celebrar que estamos juntos... pero sobre todo un lugar donde poder ser yo, sin condiciones, sin barreras
  - Motivación: Canción *Ser yo*, de Nika: [https://www.youtube.com/watch?v=6CaHOK5c\\_OY](https://www.youtube.com/watch?v=6CaHOK5c_OY)
- ♦ 08:40 Dinámica sobre la identidad personal: *Open Doors* (Anexo I)
- ♦ 10:15 Descanso
- ♦ 10:45 Dinámica sobre como situarse en la vida: *Vivir una promesa* (Anexo II)
- ♦ 12:12 Descanso
- ♦ 12:45 Dinámica sobre lo religioso: *Vivir en promesa* (Anexo III)
- ♦ 13:30 Celebro mis promesas (Anexo IV)
- ♦ 14:10 Para el autobús
- ♦ 14:30 Llegada al colegio

<sup>7</sup> PROVINCIA MARISTA COMPOSTELA, *Marco de Espiritualidad GIER*, Valladolid, 2014.

<sup>8</sup> E. ANDRÉS, *La educación de la interioridad*, Madrid, 2009.

<sup>9</sup> F. TORRALBA, *Inteligencia espiritual*, Barcelona, 2010.

<sup>10</sup> F. TORRALBA, *Inteligencia espiritual*, Barcelona, 2010.

<sup>11</sup> PROYECTO «ZUGAN», Colegio Vera Cruz Ikastetxea.

<sup>12</sup> Á. GINEL, *Gestos para la catequesis*, Madrid, 1992.

## ANEXO I. DINÁMICA SOBRE IDENTIDAD PERSONAL: OPEN DOORS

1. En el día de hoy nos queremos conocer de manera más profunda a lo que habitualmente hacemos, es un viaje mágico que nos invita a abrir puertas. Como ocurre en el siguiente vídeo de *Alicia en el país de las maravillas*: <http://www.youtube.com/watch?v=Po49UEGQBLk>
2. La vida es un continuo abrir y cerrar puertas, de pasar de lo imposible a lo posible, de adecuarnos a la situación, es experimentar, crear. Os planteamos hacer el viaje de Alicia: crecer, menguar y abrir puertas... Lo trabajamos con la ficha. El animador de la convivencia hace su ficha a modo de ejemplo para todo el grupo.
3. Ponemos en común la hoja de trabajo (podemos crear varios grupos para compartir). Es importante que quien anime cada grupo mida si conviene ayudar en alguna comunicación o respetar el grado de involucración en la dinámica de cada uno.

## ABRIENDO LA PUERTA

¿Qué puertas hay en mi vida?  
¿Dónde salgo yo de mí, al  
encuentro del otro, o más allá  
de mi comodidad?



¿En qué momentos de mi  
vida he crecido? ¿Cómo lo he  
notado? ¿Qué me ayuda a  
crecer?



¿Cuándo me he querido hacer  
pequeñito, casi hasta  
desaparecer? ¿O me han  
hecho sentir así? ¿Qué he  
aprendido de esos momentos?



¿Qué hay detrás de la  
cerradura? ¿Qué anhelo?  
¿Qué deseo para mi vida?  
¿Dónde me gustaría llegar?



¿Cuáles son mis llaves para  
abrir puertas? Mis  
cualidades, aspectos más  
positivos, certezas en mi  
vida...

## ANEXO II. VIVIR UNA PROMESA

Lo que quiero hacer con mi vida, lo que me espera a partir de ahora, es algo que aún no ha llegado, que está por venir, que espero, que anhelo. Muchas veces espero lo nuevo con hambre y sed de ello, porque responde a una expectativa o promesa que me han hecho o que me he hecho. Ahora vamos a trabajar sobre las promesas. Os voy a invitar a ver dos vídeos sobre promesas y sacar conclusiones entre todos. Estad especialmente atentos a lo que cuentan y cantan. Os planteo las siguientes preguntas para releerlos:

- ♦ ¿Cómo viven esta promesa cada uno de los protagonistas?
- ♦ ¿Qué genera tener esas promesas en su vida?
- ♦ ¿Cómo condensaríais en una única frase la promesa que recoge el vídeo?

Melendi, *La promesa*: [https://www.youtube.com/watch?v=7XPmRUUp\\_Yf4](https://www.youtube.com/watch?v=7XPmRUUp_Yf4)

Los Piratas, *Promesas que no valen nada*: <https://www.youtube.com/watch?v=hptUE57xH74>

Vivimos promesas, todos, promesas que nos hemos hecho y que nos han hecho. Coge un folio en blanco y escribe durante dos minutos: ¿qué promesas están vigentes en tu vida? Y al lado de cada una de ellas, escribe la emoción que te genera tenerlas.

Hacemos un eco en grupo grande, quien quiera: ¿Qué ocurre si la promesa no llega a cumplirse o se tuerce por el camino? Os propongo ver un nuevo vídeo:

*The Windhill Farmer*: <http://www.youtube.com/watch?v=0nd9OuX7Bd4>

A pesar de las dificultades, siempre podemos volver a renacer, a afrontar la vida, a vivir con realismo, pero sin perder la esperanza. Estáis en un momento de vuestra vida en el que vienen presiones, decisiones, cambios... y en ese momento es importante tener las raíces bien asentadas.

Compartimos (eco en grupo grande): ¿Que hacemos para vivir fuertes, asentados? ¿Dónde pongo mi base si no llega el cumplimiento de esas promesas?

Os voy a mostrar un ejemplo de lo que es vivir con la raíz bien asentada, un ejemplo cotidiano...

Marcos González de la Peña, *El primer día del resto de mi vida*:

<http://www.youtube.com/watch?v=Yq9plaTWcO8>

<http://www.youtube.com/watch?v=ROfA0Kh4NUQ>

Compartimos impresiones, cuestiones, preguntas que genere el vídeo.

¿Y si ocurriera como en el vídeo...? ¿Y si hoy fuera el primer día de tu vida...? ¿Qué certezas y qué ilusiones tendrías después de lo caminado hasta aquí? Les invitamos a escribirlo (si se meten bien en la dinámica, hasta podemos proponer hacer después en clase un mural con sus aportaciones) con la siguiente dinámica:

- ♦ Nos ponemos por parejas con alguien a quien conozcamos poco, o que no sea del grupo más íntimo. Cada persona de la pareja va a escribir 2 cartas: una a sí mismo, contándose qué certezas e ilusiones son las que tiene en su vida y otra al compañero, dándole un eco positivo de en qué cree que puede asentarse de su personalidad. La carta a sí mismo, se guarda.
- ♦ Nos leemos por parejas la carta que hemos escrito al compañero.

Dependiendo cómo vaya la dinámica se puede hacer un eco general de cómo ha ido el compartir por parejas, o arrancar con él el siguiente bloque.

### ANEXO III. VIVIR EN PROMESA

Ofrecemos algunas pistas para presentar este tema a través del siguiente Prezi:  
<https://prezi.com/ocl0pmyqihpj/vivir-en-promesa/>

Lanzamos la pregunta: ¿Dónde pones tu fe? (<https://www.youtube.com/watch?v=kGclAo61gBc>)

Y vemos un ejemplo de alguien que pone su fe en un sitio en concreto, en Dios, y qué supone para él en su vida. Quizá el lenguaje de este chico pueda chocarnos al final del video. Sería bueno dejar un tiempo de comentario o dudas de los chicos y finalizar este tiempo traduciendo el animador cómo vive él en su vida lo que expresa Nick.

Testimonio Nick Vujcic: <https://www.youtube.com/watch?v=0O3xDmXmHU8>

#### Promesa en el AT

La Teología del AT nos habla de vivir en promesa, que es donde se vive en la fe. Es vivir muy al aire, apostar por el otro, confiar. Y de esta manera el AT nos interpela hoy en nuestra vida de certezas. Las promesas que Dios hace en el texto nos hablan de descendencia, tierra, bendición y protección por parte de Dios.

La descendencia será como el polvo del desierto o estrellas del firmamento, amplia y grande. Tener una gran descendencia es a su vez signo de bendición. La tierra es la estabilidad, el lugar donde crecer y desarrollarse y, como ocurre en el texto, hace falta gran parte de la vida para encontrar esa tierra donde ser plenamente. Y Dios protege a aquel que se aventura a salir de sí mismo, de su conformidad, de las certezas, para ir a la tierra donde vivir plenamente.

Vivir en esta promesa es vivir en la encrucijada. Es vivir la tensión de aquello que se anhela y aún no ha llegado, es vivir el drama de la espera, de la no culminación de la vida. El AT nos habla de que quien es capaz de confiar y vivir en esa tensión, el que es capaz de arriesgar, llegará (pronto o tarde, pero llegará) a la tierra prometida, a la vida plena.

#### Promesa en el NT: Resurrección

Hablamos de las dimensiones espiritual y sociopolítica de la Resurrección.

Podemos cerrar este momento con un eco en una palabra de qué sensación les deja esta *mini-catequesis* según como veamos al grupo. Podríamos aprovechar para tener el testimonio de un hermano, que les hable en la clave de cuál es la promesa de amor que rige su vida, y qué le supone vivir esa promesa de vida.

## ANEXO IV. CELEBRO MIS PROMESAS

### Decoración

En el centro de la sala colocamos un póster del lema del curso o un póster marista y un par de velas. Colocamos también una Biblia con las citas seleccionadas. Y tenemos preparados los tetrabriks de zumo.

- ♦ Vivir es búsqueda, es confianza, es fe... No siempre es encontrar, tener todo atado, prever... Vivir es dejarse fluir y nunca dejar de confiar y buscar. Es levantarte y andar y avanzar y continuar... Es confiar y saltar... saber que siempre se puede empezar de cero...
- ♦ Escuchamos la canción de Álvaro Fraile *Levántate y anda* (<https://www.youtube.com/watch?v=91jgDM45yAg>) con los ojos cerrados. Se les invita a compartir las sensaciones que les genera la canción.
- ♦ La Palabra nos habla también vivir la promesa, actualizar la vida día a día... Mc 2,18-22

En una ocasión estaban ayunando los seguidores de Juan el Bautista y los de los fariseos. Algunas personas fueron a Jesús y le preguntaron:

—Los seguidores de Juan y los de los fariseos ayunan: ¿por qué no ayunan tus discípulos?

Jesús les contestó:

—¿Acaso pueden ayunar los invitados a una boda mientras el novio está con ellos? Mientras está presente el novio, no pueden ayunar. Pero vendrá el momento en que se lleven al novio; entonces, cuando llegue ese día, ayunarán. Nadie remienda un vestido viejo con un trozo de tela nueva, porque lo nuevo encoge y tira del vestido viejo, y el desgarrón se hace mayor. Tampoco se echa vino nuevo en odres viejos, porque el vino nuevo hace que revienten los odres y que se pierdan tanto el vino como los odres. Por eso hay que echar el vino nuevo en odres nuevos.

- ♦ ¿Qué he descubierto hoy como nuevo? Se les invita a hacer el siguiente gesto: quien exprese lo nuevo, puede llevarse un odre nuevo (un tetrabrik de zumo) de regalito. Cuando todos tengamos el tetrabrik (es decir, todos hallamos compartido), brindaremos por lo nuevo (y nos beberemos el zumito).
- ♦ Cerramos la celebración con un Padre Nuestro compartido. Nos fijamos en la frase «venga a nosotros tu reino» que quiere decir: te dejamos la puerta abierta a lo que traigas, a lo nuevo, puedes plenificar nuestra vida porque estamos abiertos a ti.